

Мастер - класс для педагогов. Методика «Гимнастика для мозга»

Состояние здоровья детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс всегда остается актуальным.

Любой психический процесс, а также такие виды деятельности как письмо, счет и чтение обеспечиваются слаженной работой двух полушарий, которые тесно связаны между собой системой нервных волокон. В случае, если данных связей сформировано недостаточно, происходит искажение переработки информации и у ребенка возникают сложности в познавательной и учебной деятельности.

Учеными доказано, что успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарных взаимодействий. У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание. Еще примерно двадцать - тридцать лет назад нам всем приходилось выполнять больше ручной работы: вязать, стирать и т.д. Сегодня многими процессами занимаются машины. Зависимость между развитием речи и тонкими движениями руки замечена была Марией Монтессори еще в прошлом век, а ранее — Эдуардом Сегеном. Уровень развития координации и мелкой моторики движений рук является одним из главных показателей интеллектуального развития, а, значит, и готовности к обучению в школе

Особенно эффективной для развития межполушарных взаимодействий оказалась кинезиологическая гимнастика, которая наиболее полно использует ресурсы психики. Кинезиологические упражнения — это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Эти упражнения могут быть использованы для:

- а) активизации необходимых структур головного мозга методами нейропсихологии (память – для опроса по пройденному материалу прошлого урока, активизация межполушарного взаимодействия – для понимания нового материала, активизация лобных долей – при решении математических задач и написания сочинения);
- б) снятия истощения головного мозга и активизация его ресурсов методами образовательной кинезиологии (энергетические упражнения, приемы пересечения срединной линии тела и др.).

Целью является подготовка состояния головного мозга учащихся к успешному усвоению учебных задач. С позиций нейропсихологии, частота чередования различных видов учебной деятельности должна составлять 7–10 минут, поскольку сосредоточенность внимания обеспечивается достаточным количеством гормона дофамина в лобных долях головного мозга. А его концентрация снижается при монотонии и повышается при эффекте новизны.

На занятиях по программе «Игротренинг», в том числе, дети знакомятся с кинезиологическими упражнениями, которые входят в гимнастику для мозга.

Важной составляющей реализации программы является активное сотрудничество с родителями. На совместных занятиях, а также в качестве домашнего задания, родители вместе с ребятами выполняют кинезиологические упражнения.

Мастер класс Гимнастика мозга. Карточка «Кинезиологические упражнения»

Упражнение «Зеркальное рисование» - одновременно двумя руками.

Упражнения только пальцами или с подключением всей руки, всего тела, например, «Лезгинка».

Упражнения сидя, стоя, лежа, в движении «Перекрестные движения». С пересечением середины тела, ориентация в пространстве и в своем теле. С предметами, по картинкам, под музыку, стишок, счет.

«Ухо-нос», «Кулак, ребро, ладонь», «Солнышко, заборчик, камушки», «Классный зайчик», добавить скорость, усложнения-закрывать глаза, хлопок, встать на одну ногу, скороговорку «Тру на терке три морковки», считать в прямом и обратном порядке.

Игровые упражнения «Картинка – действие» («Смайлики», «Жесты»)

Важно, 5 минут перед сложным заданием или выполнением домашнего занятия или в качестве утренней гимнастики-регулярно!

Дети могут придумывать свои упражнения, названия к готовым упражнениям, сказки с использованием нескольких упражнений.